



داروخانه ای به نام کدو

کدو حلوائی جز سبزیجات پاییزی و زمستانی است که در حال حاضر به وفور در بازار وجود دارد، جز خوراکی‌های با طبع سرد و تر شناخته می‌شود.

کدو بیشتر برای فشار خون افراد با طبیعت گرم خصوصاً طبیعت گرم و خشک یا به اصطلاح صفاوی مزاج مناسب است و در افراد با طبیعت سرد زیاده روی در مصرف آن بدون مشکل نخواهد بود.

خصوصاً افرادی که کولیت و التهاب روده یا سندروم روده تحریک پذیر دارند بهتر است در مصرف کدو زیاده روی نکنند.

در افرادی که از خشکی مزاج شاکی هستند که علائم آن شامل خشکی پوست یبوست کم خوابی و بد خوابی است توصیه می‌شود که هنگام دم کشیدن برنج یک عدد کدو مسما را ورقه ورقه کرده روی برنج بچینند تا دم پخت شود و سپس همراه غذا میل شود خصوصاً این توصیه برای افراد گرمایی در فصل تابستان و ایام ماه رمضان در وعده سحری توصیه می‌شود.

برای افرادی که از شدت خشکی مغز دچار بی خوابی شده اند که علائم آن خشکی سوراخ های بینی و چشم و احساس سبکی سر است توصیه می شود که مقداری کدوی خام را رنده کرده بچلانند و عصاره آن را داخل بینی بکشند و به ملاحظه و پیشانی بمالند تا رطوبت لطیف آن باعث ایجاد آرامش و خواب در مغز شود.

برای افرادی که اصطلاحاً مغزشان داغ کرده و دچار حرارت و خشکی مغز هستند که علائم آن افکار تکراری و تکه تکه و بی ربط و تشویش خیال است آب کدوی خام به صورت خوراکی توصیه می کنند همچنین برای التهاب و حرارت جگر توصیه می شود.

دقت داشته باشیم که مصرف زیاد کدو خصوصاً نوع خام آن در افرادی که سردی معده دارند موجب ضعف و سستی جرم معده و نفخ و احساس سنگینی در معده و کاهش اشتها و تولید بلغم در معده این افراد می شود. حکمای طب ایرانی عموماً اقسام کدو را برای افراد گرم مزاج و سرزمین های گرم سیر و در فصول گرم سال توصیه می کنند.

مصرف کدوماست با مصلح نعنا خشک و سیر یا فلفل می تواند در سرد مزاجان مصرف شود؛ افراد سرد مزاج برای مصرف کدو می توانند آن را با پاشیدن مقداری نمک اصلاح نموده عارضه آن را کمتر کنند.

مغز تخم کدو نیز طبیعت سرد و تر دارد و مصرف آن به افراد خشک و لاغر توصیه می شود چون چاق کننده است، همچنین به علت تولید رطوبت در بدن می تواند رفع کننده عطش باشد.